

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024 RÅNÄS 4H

Rånäs 4H är en anrik friidrottsklubb i Norrtälje kommun med ett stort fokus på barn- och ungdomsverksamhet. Klubben har inriktning mot ett brett motions- och friidrottsutövande. Vi följer 4H-rörelsens ideologi som bygger på Huvud - kunskap, Hand - färdighet, Hjärta - respekt, empati, medkänsla och Hälsa - sunt levnadssätt. Verksamheten är koncentrerad till Mathildahallen på Campus Roslagen i Norrtälje, som också är föreningens säte.

Styrelsen för Rånäs 4H får härmed avge följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2024.

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande:	Anna Blomsten
Sekreterare	Anna Karlsson
Kassör	Extern tjänst hos Lind Ekonomi
Övriga ledamöter	Gustav Allard Marcus Lundstedt Mia Olsson Börje Andersson suppleant Matthew Brown suppleant

Styrelsen har under 2024 haft 9 protokollförda styrelsemöten varav 8 utav dem efter årsmötet som hölls 4 mars 2024.

Året i korthet

Tillströmningen av barn och ungdomar som vill träna friidrott är fortsatt mycket starkt.

Vid utgången av 2024 hade föreningen åtta friidrottsgrupper med runt 100 barn och ungdomar födda mellan 2001 och 2018. Föreningen har dessutom under året drivit tre träningsgrupper för att bredda verksamheten – två grupper för Race Running och en grupp för MF (multifunktionell träning). Utöver de fasta grupperna sköter seniorer och veteraner egen träning i Mathildahallen. Antalet medlemmar summeras vid årets slut till 400.

Träning och utbildning

För träningen ansvarade under året 31 ideellt verksamma tränare, varav 10 ungdomar.

Under året tog våra tränare Marie Eriksson, Peter Purmonen, Anna Stenberg och Marcus Lundstedt i gruppen 2008-2010 emot diplom och blåa Sverige-tröjor efter utbildning till certifierad coach av svenska friidrottsförbundet för åldern 14-17. Deras nyvunna kunskaper inom Hopp, Kast, Sprint/Häck och LångMedelDistans ger en vitamininjektion till klubbens aktiva - och mer rörelseglädje för hela Roslagen!

Mathildahallen

Rånäs 4H fyller nu Mathildahallen med egen träning alla vardagskvällar samt i stort sett båda helgdagarna.

Under året har även andra idrottsföreningar i kommunen hyrt in sig i Mathildahallen både för att utöva friidrott men även för att nyttja hallen till fys-träning.

På vardagar dagtid har under hela året (med avbrott för sommarmånaderna) uthyrning till externa hyresgäster skett. Följande hyresgäster har nyttjat hallen på regelbunden basis:

- Tio100 för unga med funktionsvariation.
- Montessoriskolans idrottsundervisning och fritidsverksamhet.
- Träningslust i Roslagen – gruppträning för alla.
- Balders dagliga verksamhet
- Ett 30-tal personer boende på Campus-området har nyttjat gymmet.

För att verksamheten i hallen ska fungera har Rånäs 4H en vaktmästare anställd på halvtid. Vi hade en gemensam städdag i oktober och vår sponsor Rutstäd var under december månad i hallen och tvättade alla golv.

Investeringar i hallen

Under året har föreningen investerat i plyohäckar, medicinbollar, kastutrustning, wallballs, slamballs och hantlar.

Lilla OS i Järvsö

Friidrottsklubben Rånäs 4H från Norrtälje tog i helgen hem guld i den prestigefyllda lagtävlingen Lilla OS i Järvsö.

Efter en hejdundrande helg i Järvsö stod Rånäs 4H för andra året högst upp på pallen i Lilla OS - som avgjordes för 68:e året i ordningen!

En lång rad personliga rekord, individuella prestationer bäddade och en oöverträffad lagkänsla där alla peppade och hejade på varandra bäddade för segern.

Varma tack till våra sponsorer, alla föräldrar, tränare och aktiva som gjorde denna tävling till ett magiskt minne i klubbens historia. Och inte minst till Järvsö IF som fixade sol hela helgen och genomförde en lysande tävling!

– Det var verkligen en laginsats där tränare, planeringsgruppen, syskon, föräldrar, sponsorer och andra som hejat, fixat och på andra sätt möjliggjort att vi kunde bärga bucklan hem till Norrtälje, säger Anna Blomsten.

Veckans grenar och resultatkamper

Under året genomfördes några resultattävlingar på IP och i Mathildahallen. Lyckat upplägg att genomföra enklare tävlingar på hemmaplan vilket gör att fler både vågar och kan vara med. Samt en bra chans för funktionärer att öva inför de större tävlingarna.

Campus Kastet 2024 genomfördes som andra kasttävling och fler tävlingar kommer det bli.

Frame running

Frame Running är sedan 2017 en integrerad träningsverksamhet inom Rånäs 4H för barn, unga och vuxna med funktionsvariation. Huvudtränare för grupperna är Margareta Spång och Kari Hauta som själv är rullstolsburen. Kari erhöll ett av Roslagens Sparbanks stipendier för 2019 som en av Roslagsidrottens engagerade eldsjälär.

Multifunktionell träning

Föreningen har sedan våren 2017 även en träningsgrupp för multifunktionell träning för barn, ungdomar och vuxna. Gruppen permanentades inför 2018 som en integrerad del i föreningens verksamhet.

Föreningens arrangemang under 2024

Friidrottskalaset och Roslagen Sparbanksspelen

Först ut är friidrottskalaset för barn födda 2015 eller senare med 85 anmälda barn. Deras aktivitet var igång mellan kl 10-12, där de fick testa på lite olika stationer längd, bollkastning, höjd, hinderbana, ärtpåsekastning, 60m och ansiktsmålning. Alla barnen fick medalj och vi hoppas föda lite friidrottsglädje bland alla barn i Roslagen. Föräldrar fick följa med sina barn runt på stationerna och dagen avslutades med 60m lopp med medaljer vid målgången

Det var ungdomsgruppen 2009-2010 som höll i friidrottskalaset, kalaset var på test i år och det blev en hit som vi kommer fortsätta med framöver. Roslagen Sparbank fanns på plats och Norrtelje Tidning tog bilder och det var ett fint reportage i tidningen.

Sen laddade vi om för att ha Roslagen Sparbanksspelen på eftermiddagen från 12:30 och framåt. Då var det grentävlingar som gällde, 60-100m, längd, kula, höjd och så avslutar vi det med lite längre lopp 600-800m. Här var det 43 anmäla barn/ungdomar/vuxna. Det är en toppentävling att testa på att tävla kanske till och med för första gången för några. Många medaljer delades ut här med då varje åldersgrupp får guld, silver och bronsmedalj i varje gren.

Klubbrekord under året

Utomhus K/F

F16

Stavhopp Elsa Eriksson -08

3.16 Täby

Inomhus K/F

F15

Vikt 7.26 kg Maya Purmonen-09

12.99 Sätra

Utomhus M/P

P19

Slägga 6,0 kg Bo Rydstrand-06

63.14 Uppsala

P16

Tresteg Filip Olsson-08

13.20 Uppsala

Årets ekonomiska resultat

Föreningen gör även 2024 ett ekonomiskt bra år med ett resultat på 134 000 kr.

Föreningens hyra och energikostnader för Mathildahallen kostade ca 565 000 kronor för 2024.

Tillsammans med vaktmästerikostnader pressar hallkostnaderna föreningen hårt samtidigt som hallens existens är nödvändig för att driva och utveckla nuvarande verksamhet. Föreningen sökte och beviljades anläggningsbidrag för 2024 på 340 000 kronor från Norrtälje kommun. Resterande kostnader täcks via hyresintäkter, föreningsbidrag och sponsring. Styrelsen behöver även fortsätta att behålla och hitta nya sponsorer samt vara aktiva och söka bidrag.

Efter ett förslag på avsättning till klubbens underhållsfond på 40 000 kr gör vi ett resultat på ca 94 000 kr.

Utmaningar

För 2025 är det att få till tränare och starta upp en ny barngrupp med barn födda 2019-2020.

Norrtälje 2025-03-05

Anna Blomsten, ordförande

Anna Karlsson, sekreterare

Gustav Allard, ledamot

Marcus Lundstedt, ledamot

Börje Andersson, suppleant

Matthew Brown, suppleant